



БІЛЬШЕ ФРУКТІВ І ОВОЧІВ

З 1 ЖОВТНЯ 2022 РОКУ

Чотири речі, які вам потрібно знати:

1. З 1 жовтня 2022 року учасники програми матимуть **більше \$\$\$** щомісяця, щоб купувати свіжі та заморожені фрукти й овочі. Пільги \$\$\$ включають:
 - \$25 на дитину (1–5 років);
 - \$44 на вагітну учасницю або учасницю, яка не годує грудьми;
 - \$49 на учасницю, яка годує грудьми;
 - \$73.50 на учасницю, яка повністю вигодує грудьми двійню або трійню.
2. Для немовлят віком 9–11 місяців можна отримувати \$4 на заморожені й свіжі фрукти й овочі щомісяця на додаток до фруктів і овочів, що входять до дитячого харчування.
3. Складіть план використання ваших щомісячних \$\$\$ на овочі та фрукти.

4. Кілька порад для складання плану:

СПЕРШУ СКОРИСТАЙТЕСЯ WIC!

На касі спочатку скористайтеся своєю картою Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, Спеціальна програма додаткового харчування для жінок, дітей і немовлят), після чого використовуйте інші пільги, як-от Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, програма додаткового харчування).



ПОДУМАЙТЕ Й ПРО ЗАМОРОЖЕНІ ПРОДУКТИ!

Якщо у вас є місце в морозильній камері, заморожені овочі та фрукти чудово підійдуть для смузі та легких гарнірів.



ПОЛЕГШТЕ СОБІ ЖИТТЯ!

Вибирайте вже нарізані фрукти й овочі, пакетований салат і овочі для швидкого приготування або перекусу.



КУПУЙТЕ УЛЮБЛЕНУ ЇЖУ!

Наповніть миску сезонними фруктами, як-от апельсинами й грушами. Частіше купуйте капусту, буряк, батат і броколі.



ПОПОВНІТЬ ЗАПАСИ ЗАРАЗ!

Купуйте більше фруктів і овочів, які зберігаються довше, як-от яблука, капуста, морква, картопля, цибуля та гарбузи.



Рецепти страв із фруктів і овочів

- ✓ *MyPlate, My Kitchen*
myplate.gov/myplate-kitchen
- ✓ *FoodHero.org*
- ✓ *Have a Plant*
fruitsandveggies.org/recipes/
- ✓ *Texas WIC*
texaswic.org/wic-foods-and-recipes/recipes

Також завітайте у додаток *WICShopper*, *Pinterest* або запитайте у *WIC* про інші *idei та поради!*



Ідеї для складання плану використання ваших щомісячних бонусів на овочі й фрукти!

Тиждень 1



Заморожені продукти

12 oz. суміші ягід	\$3.50
16 oz. суміші овочів	\$1.75

Свіжі продукти

1 round броколі	\$2.99
3 великі яблука «фуджі»	\$1.75

Усього **\$9.99**

Тиждень 2



Заморожені продукти

10 oz. солодкої кукурудзи	\$2.00
12 oz. нарізаних манго	\$2.99

Свіжі продукти

6 oz. органічної лохини	\$3.99
1 пучок зеленого салату	\$2.49

Усього **\$11.47**

Усього
\$44.75

Тиждень 3



Заморожені продукти

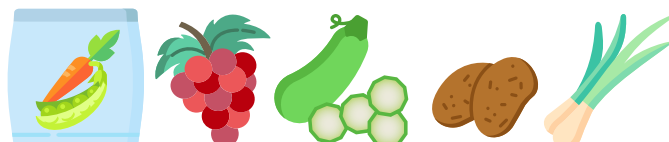
12 oz. смаженої спаржі	\$2.99
10 oz. нарізаних персиків	\$2.99

Свіжі продукти

8 oz. шпинату	\$1.99
16 oz. морквяних пластівців	\$1.99

Усього **\$9.96**

Тиждень 4



Заморожені продукти

16 oz. гороху й моркви	\$1.75
------------------------	--------

Свіжі продукти

2 pounds червоного винограду	\$2.50
12 oz. цукіні скибочками	\$3.50
5 pounds картоплі «расет»	\$2.99
1 пучок зеленої цибулі	\$1.99

Усього **\$12.73**

(Примітка. Наведені ціни ґрунтуються на рекламі місцевих магазинів і є лише приблизними.)

Розкажіть своїм друзям про WIC, щоб вони також могли отримати більше фруктів і овочів!

Розкажіть про ці прості способи зв'язатися з WIC:

- » надіслати повідомлення з текстом **WIC** на номер **96859**;
- » зателефонувати на номер гарячої лінії Help Me Grow WA **1-800-322-2588**;
- » відвідати ResourceFinder ParentHelp123 за адресою parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program.